

コロナ禍の夏の 熱中症予防



コロナ禍の夏は、「3にとって」

距離をとって

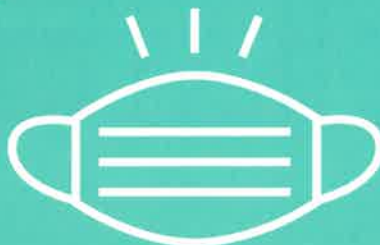
マスクをとって

水分をとって



1m以上

人との距離は
1m以上あけよう



人との距離が取れる場所
ではマスクを外そう

登下校時や2歳児未満は
着用しないで



のどの渴きを感じていなくても
こまめに水分をとろう

神戸市 熱中症 検索

お部屋の中でも気をつけて！
熱中症になるかも！？

お部屋の中のポイント

室温は**28度**を目安に



体感に頼らず
温度計を確認しよう

暑さをがまんしない



エアコンや扇風機をつかおう
ときどき換気もしよう

直射日光を防ぐ



カーテンやすだれを利用して
室温があがりすぎるのをふせよう

外出時のポイント

暑さを避ける



神戸市ホームページ
暑さ指数(WBGT)を確認

暑さに慣れる



暑さになれるまで
うっすら汗をかこう

涼しい服装



ポリエステルなどの
速乾素材、通気性の良い服を着用

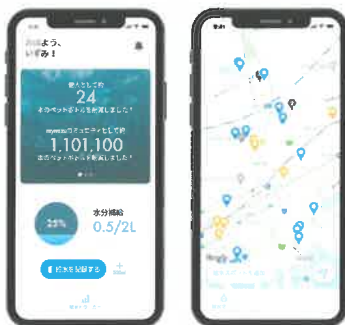
外出時は、特にこまめに「水分をとって」

給水スポット紹介アプリ「mymizu(マイミズ)」をダウンロードすれば、アプリ内のマップで、外出中どこにいても、お近くの水の無償提供協力店をしらべることができます。さらに給水を記録することで、水分補給量やペットボトル削減量も見える化されます。是非ご利用ください。(令和3年7月1日～9月30日まで)



「mymizu」アプリとは？

給水スポット紹介アプリ。
全世界で20万箇所以上、
日本国内で8,500箇所以上の
給水スポットが登録されています。



水分補給時には、エコのためにもマイボトルの利用を！
詳しくは下記を検索！



神戸、イマドキ、マイボトル。

KOBE IMADOKI MY BOTTLE

神戸 マイボトル 検索